



Recomendaciones para pacientes prostáticos

Su forma actual de orinar es consecuencia de la evolución natural del hombre a lo largo de los años; en la mayoría, a partir de los 50 años, se producen cambios en la próstata que pueden detenerse o progresar lentamente, y que pueden originar diversas alteraciones en el hábito de orinar.

Usted puede ayudar a mantenerse libre de lagunas molestias sí, además de cumplir con fidelidad las recomendaciones de su urólogo o el tratamiento que se le prescriba, sigue los siguientes consejos generales:

- 1 Orine siempre que tenga deseos, no se retenga.
- 2 No piense constantemente en su próstata. La ansiedad sobre este tema le puede repercutir tanto en su forma de orinar como en la aparición de otros síntomas sin razón alguna.
- 3 Son recomendables paseos suaves y frecuentes. Evitando el sedentarismo.
- 4 No utilice medios de transporte como bicicletas o ciclomotores ni caballos.
- 5 No haga excesos alimenticios. Modere especias y picantes.
- 6 No exceda en la bebida de productos gaseosos. Evite el alcohol y café.
- 7 Evite el estreñimiento y el frío.
- 8 A partir de mediodía no beba demasiado, para evitar levantarse tantas veces durante la noche para orinar.
- 9 Tenga calma aunque tarde en iniciar la micción. Ejerza una presión gradual y progresiva, con la musculatura abdominal, para favorecer el vaciamiento de su vejiga.
- 10 Si tiene dificultad severa para orinar, tome un baño de agua caliente e inténtelo de nuevo manteniendo la calma. Si pasan más de dos horas con intensos deseos y no lo consigue (o solo orina algunas gotas), acuda a su urólogo, o en su defecto al Servicio de Urgencias que le corresponda, pues precisara sondaje vesical, por el tiempo que sea preciso, hasta que su urólogo decida la terapéutica a seguir.